

Trainingsplan zum Venloop 2017

Voraussetzung: Absolventen des FF10 Projektes der Rheinischen Post 2016

Angaben zur Trainingszeit in Stunden - Angaben zur Trainingsintensität: siehe Farbskala rechts

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	St/Wo	Belastung in % Hf max
39		00:50		00:55			01:15	03:00:00	60-70%
40		00:50		01:00			01:30	03:20:00	70-75%
41		00:55		01:00			01:30	03:25:00	75-80%
42		01:00		01:00			01:45	03:45:00	80-85%
43		01:00		01:00			01:45	03:45:00	85-90%
44		01:00		01:00			02:00	04:00:00	Die Zeiten für die
45		01:00		01:00			02:00	04:00:00	Tempoläufe >80%
46		01:00		01:00			02:00	04:00:00	sollten in 5-10 min
47		01:00		00:50	00:10		02:15	04:15:00	Intervallen absolviert
48		01:00		00:40	00:20		02:15	04:15:00	werden.
49		01:00		00:30	00:30		02:15	04:15:00	
50		01:00		00:20	00:40		02:15	04:15:00	
51		01:00		00:50	00:10		02:30	04:30:00	
52		01:00		00:40	00:20		02:30	04:30:00	
1		01:00		00:30	00:30		02:45	04:45:00	
2		01:00		01:00		10,0 km		03:00:00	1. LCN Winterlauf
3		00:50	00:10	00:50	00:10		02:15	04:15:00	
4		00:40	00:20	00:40	00:20		02:30	04:30:00	
5		00:30	00:30	00:30	00:30		02:45	04:45:00	
6		00:20	00:40	01:00		12,5 km		03:15:00	2. LCN Winterlauf
7		00:50	00:10	00:50	00:10		02:15	04:15:00	
8		00:40	00:20	00:40	00:20		02:30	04:30:00	
9		00:30	00:30	00:30	00:30		02:45	04:45:00	
10		00:20	00:40	01:00		15,0 km		03:30:00	3. LCN Winterlauf
11		01:00		01:00			01:15	03:15:00	
12		00:30		00:30			Venloop		
								04:00:00	∅ Stunden / Woche